RECOMANDĂRILE F. R. FOTBAL ÎN LEGĂTURĂ CU DESFĂȘURAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT

Ședința lunară de lucru cu antrenorii echipelor divizionare A din 5 august 1968 a scos în evidență faptul că majoritatea acestora aplică concluziile consfătuirii ținute în luna iulie a.c. la Snagov atît în privința precizărilor metodice cît și a celor organizatorice. Din discuții au rezultat însă și unele neclarități, cu deosebire în privința folosirii volumului și intensității efortului, a recuperării capacității de muncă a organismului și, ceea ce poate fi foarte grav, atitudinea refractară a unor jucători față de noile cerințe ale pregătirii.

Ținînd seamă de această stare de lucruri, discutate și în ședința Biroului Federal din 9 august, Federația română de fotbal face următoarele precizări :

1. Concluziile consfătuirii cu antrenorii din 13—15 iulie 1968 sînt obligatorii pentru toate secțiile de fotbal divizionare A și B, birourile secțiilor și antrenorii fiind direct responsabili de aplicarea acestora. Cu alte cuvinte, **CONCLUZIILE RESPECTIVE NU POT FI COSIDERATE CA AVÎND NUMAI O SEMNIFICAȚIE DOCUMENTARĂ, CI ELE CONSTITUIE LINII DIRECTOARE CARE TREBUIE SĂ STEA LA BAZA PREGĂTIRII TUTUROR ECHIPELOR DE FOTBAL.**

2. În aplicarea indicațiilor cuprinse în concluziile consfătuirii respective, birourile secțiilor de fotbal și **ANTRENORII VOR EVITA INTERPRETAREA DOGMATICĂ A ACESTORA, rigiditatea metodică folosită numai în scopuri formale, „DE A FI ÎN TONUL INDICAȚIILOR ORGANELOR SUPERIOARE"** ; trebuie înlocuită munca formală a specialiștilor cu promovarea în mai largă măsură a experienței și a spiritului novator al fiecărui antrenor și chiar jucător.

Diversificarea conținutului instruirii, a volumului și intensității efortului, constituie o normă metodică fundamentală, determinată de vîrsta jucătorilor, de gradul de pregătire, de obiectivele urmărite, de starea sănătății, de raportul dintre elementele temeinic stăpînite și cele deficitare, dar toate acestea trebuie înscrise în limitele minimale ale unei săptămîni de lucru și anume : 9—14 ore în perioada competițională a echipelor divizionare A, și 8—10 ore pentru cele din Divizia B.

Respectarea acestui regim de lucru, care se înscrie **în media programului de pregătire a echipelor din Europa,** contribuie la asigurarea plafonului de muncă necesar fotbalului de performanță. Paralel cu respectarea volumului de lucru, o deosebită atenție se va acorda **cuprinderii în toate antrenamentele a exercițiilor cu intensitate maximală,** cunoscîndu-se că acestea constituie principalul element de progres al adaptării organismului la cerințele dure ale jocurilor din competiții.

3. **JUCĂTORII REFRACTARI CERINȚELOR CONTEMPORANE ALE ANTRENAMENTULUI VOR FI SCOȘI DIN PREGĂTIRE ȘI ÎNDRUMAȚI LA ALTE ECHIPE, CARE ACTIVEAZĂ ÎN EȘALONUL FOTBALULUI DE MASĂ.**

Birourile secțiilor de fotbal și antrenorii își vor intensifica preocupările în vederea participării conștiente și active a jucătorilor în procesul de instruire a acestora. În acest scop se vor permanentiza următoarele măsuri :

— discutarea cu jucătorii a conținutului fiecărui ciclu săptămînal de antrenament ;

— efectuarea sistematică a gimnasticii speciale de înviorare pentru creșterea indicilor de dezvoltare fizică și a calităților fizice ;

— exersarea individuală a unor acțiuni tehnico-tactice în scopul creșterii continue a măiestriei execuțiilor etc.

Toate aceste măsuri trebuie încadrate în ideea călăuzitoare corespunzător căreia **fotbalistul de performanță, în bună măsură, este antrenorul lui propriu.** Acest sistem de lucru va asigura eliberarea antrenorului de sarcinile minore, larg solicitate în etapa actuală, cînd o bună parte a atenției sale este reținută de supravegherea efectuării corecte a exercițiilor programate.

4. Corespunzător solicitărilor intense ale fotbalului de performanță, birourile secțiilor de fotbal, antrenorii și jucătorii vor urmări cu severitate respectarea tuturor normelor vieții sportive, cunoscîndu-se că **ÎN ANTRENAMENTUL CONTEMPORAN REGIMUL DE ODIHNĂ REPREZINTĂ UN FACTOR ESENȚIAL AL PREGĂTIRII JUCĂTORILOR.** În acest sens, paralel cu asigurarea celui mai adecvat regim alimentar, de somn, de alternare a efortului cu odihna, se va insista asupra combaterii practicilor dăunătoare fotbalului de performanță și anume : fumatul, consumarea băuturilor alcoolice, întîrzieri noaptea, jocuri de noroc.

Timpul liber al jucătorilor va trebui ocupat cu variate preocupări spirituale, profesionale, în general cu activități utile, caracteristice fizionomiei morale a cetățenilor patriei noastre.

În etapa actuală, concomitent cu respectarea indicațiilor susmenționate, birourile de secție și antrenorii trebuie să-și intensifice preocupările mai ales în următoarele direcții :

a) **organizarea temeinică a activității membrilor birourilor secției, fiecare dintre aceștia răspunzînd de o sarcină concretă.**

Ca organ colectiv de conducere a tuturor treburilor fotbalistice din asociațiile sau cluburile sportive, secția de fotbal se va întruni în ședințe cel puțin de două ori pe lună, dezbătînd problemele tuturor echipelor și nu numai a celor proprii echipelor divizionare.

De asemenea, va aproba planurile de pregătire ale echipelor, va lua măsuri organizatorice pentru aplicarea acestora, va exercita un control sistematic asupra activității antrenorilor și jucătorilor.

Secțiile vor da dovadă de intransigență față de cei ce se fac vinovați de neaplicarea indicațiilor generale ale Federației române de fotbal, precum și de neîndeplinirea sarcinilor izvorîte din hotărîrile și planurile de muncă proprii.

Birourile de secții au obligația să-i elibereze pe antrenori de sarcini administrativ-organizatorice de natură să-i sustragă de la principala lor îndatorire și anume procesul de instruire și de pregătire a jucătorilor.

Este necesar de asemenea ca un număr de 2—3 membri să aibă responsabilitatea permanentă a urmăririi și sprijinirii instruirii echipelor de copii și de juniori, acestea fiind înțelese ca rezervoare de bază ale împrospătării permanente a echipelor de tineret și de seniori cu elemente tinere talentate.

b) **îmbunătățirea conținutului muncii antrenorilor și îndeosebi a celor din Divizia A, în sensul perfecționării stilului lor de muncă și al programării instruirii la un nivel superior.**

În privința perfecționării stilului de muncă, antrenorii principali ai echipelor divizionare A vor îndruma munca tuturor antrenorilor din secția respectivă care, în aceste condiții, trebuie să reprezinte un colectiv metodic închegat. Antrenorul principal răspunde de imprimarea unor norme metodice unitare la toate echipele din secție, asigurîndu-se astfel o concepție de pregătire temeinică, unde fiecare verigă își are bine precizate obiectivele instructiv-educative. Birourile secțiilor de fotbal vor sprijini organizarea în acest sens a activității antrenorilor și vor combate orice tendință de izolare a unora dintre aceștia care, așa cum o demonstrează practica actuală, își desfășoară munca independent de ceilalți colegi. Treptat, colectivul antrenorilor secțiilor divizionare, pe baza indicațiilor metodice ale Federației române de fotbal, trebuie să devină nuclee metodologice cu prestigiu, care să-și aducă o reală contribuție la creșterea calității fotbalului nostru. La sfîrșitul fiecărui an, antrenorii echipelor din secțiile divizionare A vor susține în cadrul colegiilor de antrenori din care fac parte, referate prin care să generalizeze experiența lor pozitivă tuturor echipelor din localitățile respective.

În ceea ce privește programarea instruirii la un nivel superior, antrenorii trebuie să acorde întreaga atenție elaborării ciclurilor săptămînale de antrenament care trebuie întocmite avînd la bază respectarea următoarelor norme metodice :

● Structura exercițiilor, volumul și intensitatea efortului din fiecare ciclu săptămînal de antrenament, trebuie permanent subordonate atît obiectivelor de instruire cuprinse în planul anual cît și celor urmărite de la o etapă la alta de campionat ;

● Conținutul lecțiilor din ciclul săptămînal trebuie conceput la începutul săptămînii pentru întregul interval și de așa natură ca prin antrenamentele respective să se acționeze sistematic asupra realizării obiectivelor urmărite în etapele curente. Precizarea intervalului dintre antrenamente, precum și a măsurilor de refacere a capacității de muncă a organismului, vor fi sabilite în așa fel ca programul din ziua următoare să permită jucătorilor să acționeze cu prospețimea necesară îndeplinirii obiectivelor urmărite.

● Cu deosebire în ciclurile săptămînale ale perioadei competiționale, să se asigure instruirii un caracter variat, exercițiile respective căpătînd o notă atractivă și mereu stimulativă, pentru perfecționarea într-o formă nouă, multilaterală a procedeelor tehnico-tactice.

● În sistemul de lecții al fiecărui ciclu săptămînal, în general, vor fi cuprinse patru categorii de mijloace și anume :

— repetarea elementelor tehnico-tactice fundamentale, caracteristice posturilor, îndeplinite de fiecare jucător în parte ;

— perfecționarea elementelor tehnico-tactice și a calității fizice caracteristice fiecărui jucător în vederea sporirii continue a randamentului acestuia în joc ;

— înlăturarea deficiențelor tehnice, tactice, fizice și psihice manifestate în jocul din etapa trecută ;

— pregătirea diferențiată în funcție de cerințele jocului din viitoarea etapă a campionatului.

● În fiecare lecție a ciclului săptămînal, chiar dacă intensitatea globală a lecției respective este programată pentru a se desfășura în indici medii, nu vor lipsi exercițiile efectuate cu intensități maximale, cu o durată de 15—25 secunde. Numărul general al exercițiilor efectuate cu intensități maxime va fi de circa 30—40 în lecțiile cu intensitate globală medie și 70—80 în cele cu intensități submaximale și maximale. După efectuarea exercițiilor cu intensități maxime, cu excepția desfășurării acestora în condițiile jocurilor bilaterale, se vor acorda pauze de revenire fie după sistemul intervalelor, deci incomplete, fie complete, mai ales în cazurile cînd se urmărește sporirea indicilor de viteză sau a preciziei execuțiilor. În general, de-a lungul tuturor lecțiilor de antrenament, pragul de efort cu care lucrează jucătorul va fi de 100—120 pulsații pe minut.

● Jocurile de omogenizare și de pregătire pentru etapa viitoare vor fi organizate de regulă în ziua de miercuri, folosindu-se ca partener echipa de tineret, cu intermitențe cea de juniori, precum și alte echipe. În orice caz, echipele de tineret și cele de juniori vor fi mai des programate împreună.

Cu ocazia organizării întîlnirilor de pregătire, antrenorii trebuie să le asigure un caracter de școală, fără a se ajunge la tutelarea măruntă a jucătorilor, intervenind în folosul perfecționării jocului. Această practică nu trebuie însă permanentizată, cu deosebire cînd se urmărește educarea orientării independente a jucătorilor, sporirea răspunderii personale a acestora, dezvoltarea inițiativei cuplurilor sau compartimentelor.

În timpul desfășurării jocurilor bilaterale, precum și altor acțiuni tehnico-tactice programate în diferite antrenamente, antrenorii vor cultiva jucătorilor obișnuința de a participa activ la fazele de atac și apărare impuse de acțiunile respective, de a sprijini permanent coechipierul care este în posesia mingii, de a părăsi temporar postul de bază pentru a da cursivitate și finalitate acțiunilor.

În general, antrenorii vor explica jucătorilor necesitatea obiectivă a acestor manevre, exemplificînd acțiunile pozitive de joc în mod practic, pe teren.

5. **ÎN VEDEREA PRELUCRĂRII TEMEINICE A UNOR COMPONENTE ALE INSTRUIRII,** care privesc mai ales perfecționarea jocului individual al cuplurilor sau compartimentelor, antrenorii pot convoca jucătorii respectivi la ore diferite. În acest fel, lucrînd cu colective restrînse, antrenorii pot să exercite o îndrumare pedagogică temeinică și multilaterală, iar jucătorii vor putea acționa nestingheriți pe întregul teren, exersînd faze de joc fundamentale pentru sporirea randamentului lor.

6. **PREGĂTIREA PARTIDEI** ce urmează va implica o anumită diversificare a conținutului antrenamentelor din ciclul săptămînal respectiv, în funcție de particularitățile de randament ale echipei proprii, precum și de cele determinate de adversar. Dar aceasta nu trebuie făcută în dauna menținerii și cultivării permanente a concepției de joc caracteristice echipei respective. Cu alte cuvinte, pregătirea jocului următor nu trebuie să modifice radical pregătirea echipelor. Stilul de joc propriu, cunoscîndu-se că se realizează într-o perioadă îndelungată, trebuie să reprezinte fondul instruirii, jocurile următoare neputînd fi cîștigate numai prin efemere „miracole tactice", ghicite de la o săptămînă la alta.

★

Federația română de fotbal face aceste recomandări în scopul reactualizării unor norme metodice folosite în antrenamentul contemporan și își exprimă convingerea că participarea activă a antrenorilor pentru aplicarea acestora, va asigura un caracter mult mai rodnic în pregătirea echipelor noastre.

De asemenea, F.R.F. recomandă birourilor secțiilor de fotbal ca materialul prezent să fie citit tuturor jucătorilor din diviziile A și B.

La recentul curs de perfecționare a arbitrilor francezi, organizat la Paris, dl. R. MASSON — un fost reputat arbitru, în prezent membru al comisiei de arbitraj F.I.F.A. și al lui **„International Board"** a făcut recomandări privind modul oficial de interpretare a textului art. III (numărul jucătorilor) care se referă la schimbarea jucătorilor. Intrucît această problemă interesează îndeaproape pe arbitri, antrenori și chiar spectatori, redăm — în traducere — textul interpretării redactat de „I.B." și prezentat de dl. **R. Masson,** din care va rezulta că prevederile în vigoare la noi sînt depășite, se situează în afara spiritului și literei articolului III, în noua lui redactare.

ÎNLOCUIREA JUCĂTORILOR

I. ÎNTRE COMPLETAREA FOII DE ARBITRAJ ȘI LOVITURA DE ÎNCEPERE

a) 1. O echipă incompletă se poate completa cu jucători titulari

(Motivare : Nu există indicații contrarii în art. III și deciziile oficiale)

2. Ea se poate completa, de asemenea, cu jucători de rezervă (înscriși pe foaie)

(Motivare : Nu există indicații contrare în art. III și deciziile oficiale).

b) 1. Un jucător titular eliminat de arbitru poate fi înlocuit, dar numai de un jucător de rezervă (înscris pe foaie)

(Motivare : Art. III, Decizia 4, paragraful 1 : **„Un jucător eliminat înainte de începerea jocului nu poate fi înlocuit decît de către unul dintre jucătorii de rezervă înscriși").**

2. Un jucător de rezervă eliminat de arbitru nu poate fi înlocuit

(Motivare : Art. III, Decizia 4, paragraful 3 : **„Un jucător de rezervă înscris, care a fost eliminat fie înainte, fie după începerea jocului nu poate fi înlocuit — această decizie se referă numai la jucătorii eliminați conform art. XII. Ea nu se aplică jucătorilor care au încălcat art. IV").**

II. DUPĂ LOVITURA DE ÎNCEPERE ȘI PÎNĂ LA FLUIERUL FINAL

a) 1. O echipă incompletă se poate completa în orice moment al jocului cu jucători titulari (trecuți pe foaie)

(Motivare : Nu există indicații contrarii în art. III și deciziile oficiale).

2. Ea nu se poate completa cu jucători de rezervă

(Motivare : Art. III, paragraful 2: **„...Arbitrul trebuie să fie informat de numele eventualilor înlocuitori înainte de începerea meciului").**

SCHIMBAREA A DOI JUCĂTORI INDIFERENT DE POST ȘI CINCI REZERVE PE FOAIA DE ARBITRAJ

● Dispozițiile în vigoare la noi sînt depășite ● Modul oficial de interpretare a schimbării jucătorilor

b) 1. Un jucător titular eliminat de arbitru nu poate fi înlocuit

(Motivare : Art. III, Decizia 4, paragraful 2 : **„Un jucător eliminat după ce jocul a început nu poate fi înlocuit").**

2. Un jucător de rezervă eliminat de arbitru nu poate fi înlocuit

(Motivare : Art. III, Decizia 4, paragraful 3 — textul de mai sus, la punctul b) 2 de la cap. II).

Adăugînd la textul de mai sus faptul că în alte țări jucătorilor trecuți pe foaia de arbitraj ca rezerve nu li se indică postul, că în multe alte părți (Spania, Portugalia, Italia etc.) fiecare echipă are dreptul să înscrie pe foaie cinci rezerve din care folosește două, precum și faptul că la viitoarele competiții internaționale oficiale (campionatul mondial, turneul final olimpic etc.) forurile internaționale sub egida cărora se vor desfășura ele, vor aplica aceleași prevederi (cinci rezerve pe foaie cu drept de folosire a două dintre ele, fără precizarea posturilor) rezultă că se impune revizuirea textului în vigoare la noi și cuprins în art. 92, la capitolul VIII (Jocuri de campionat) din **„Dispoziții privitoare la desfășurarea jocurilor de fotbal"**, ca fiind depășit. În legătură cu aceasta facem următoarele propuneri :

1. Echipele să aibă dreptul să schimbe, pe tot parcursul jocului doi jucători, **indiferent de post** și numai o singură dată.

2. Înlocuirea unui jucător să se poată efectua **în orice moment al jocului, deci și la acordarea unei lovituri de la 11 m** (în prezent, acest lucru nu este permis la noi și nu vedem rațiunea ; este foarte greu de presupus că un antrenor ar folosi acest drept, introducînd în joc un specialist în 11 m și numai pentru această calitate, renunțînd la un titular).

3. Echipele să aibă dreptul **să treacă pe foaia de arbitraj maximum 4—5 jucători de rezervă,** dintre care să-și aleagă cei doi înlocuitori (doi jucători de cîmp sau portarul și un jucător de cîmp). Un jucător de rezervă o dată intrat în joc să nu mai poată fi înlocuit cu cealaltă rezervă.

4. Portarul să poată fi schimbat cu unul din jucătorii aflați în joc ori de cîte ori socotește echipa respectivă, cu condiția ca fiecare schimbare să fie comunicată în prealabil arbitrului.

Propunem, de asemenea, ca în noul text al art. 92 să fie incluse și prevederile care decurg din textul oficial de mai sus și anume : **a) o echipă să-și poată completa efectivul de titulari (înscriși ca atare) pînă la 11 pe tot parcursul meciului ; b) completarea numărului de rezerve să se facă numai pînă la începerea jocului ; c) un titular eliminat înainte de meci să poată fi înlocuit cu una din rezerve ; d) un jucător titular sau rezervă — eliminat după începerea jocului nu mai poate fi înlocuit** etc.

Este absolut necesară punerea de acord a dispozițiilor în vigoare la noi cu cele puse în practică în fotbalul internațional.

GEORGE N. GHERGHE
PETRE GATU